

Конспект физкультурного занятия в старшей группе по профилактике плоскостопия «Страна здоровья»

Воспитатель высшей квалификационной категории Тюкавкина И.Н.,
МДОБУ д\с № 25 «Журавушка».

Цель: Развивать основные функции стопы, увеличение подвижности в суставах стоп, повышение тонуса; улучшение кровообращения стоп, улучшение координации движений.

Задачи: Укреплять и формировать свод стопы у детей, восстанавливать свободное строение и рессорную функцию стопы; повысить двигательную активность и выносливость к физическим нагрузкам.

Оборудование: Канат, ребристая доска, мешочки с песком, деревянные палочки, платочки, массажные мячики, мелкие игрушки.

Ход занятия.

1. ПОСТРОЕНИЕ.

«Получен от природы в дар,
Не мяч и не воздушный шар,
Не глобус это, не арбуз
Здоровье, очень хрупкий груз
Чтоб жизнь счастливую прожить,
Здоровье нужно сохранить.»

У нас сегодня необычное занятие мы отправляемся в страну Здоровья.
Дорога предстоит нам дальняя.

Какая высокая трава пошли на носках руки подняли вверх (ходьба на носках руки вверх).

Какой-то подозрительный шум идём тихо-тихо (ходьба в полу приседе на всей ступне).

Идём по мостику (ходьба по палочкам).

Впереди каменистая дорога (ходьба по ребристой доске).

Вот мы подходим к болоту идём строго по следу с кочки на кочку (ходьба по мешочкам с песком).

Идём над пропастью (ходьба по канату приставным шагом)

А теперь поторопимся (лёгкий бег).

Останавливаемся на полянке

Упражнение на дыхание «Хорошо»

Глубокий вдох через нос, на выдохе произносим «Хорошо»

Поиграем на полянке

Упражнение «тихо-громко»

Тихо- идём на носочках; Громко- топаем ногами.

Посмотрите какая красивая бабочка к нам прилетела. Давайте проследим за её полетом только глазками.

Офтальмологическое упражнение «Бабочка»

Сегодня в стране здоровья вы будите выполнять упражнения, которые помогут вам сохранить ваши ноги красивыми и здоровыми.

Дети садятся на лавочку.

1. Массаж стоп.

2. Катание палочки.

«Вот работа так работа палочки катать охота,
Веселее их катать да за ними поспевай».

3. Катать мячик. (Иголбол.)

Упражнение Ёжик.

«Мы потрем его слегка
Разглядим его иголки
Помассируем бока.

4.Постираем платочки.

Движения зажатými пальцами ноги платочка вправо-влево.
Поглядите сколько мусора на нашей полянке, давайте уберём его.

Уборка мусора (собрать мелкие игрушки только ногами.)

Игра «Птицы на ветке»

Вариант проведения игры: ходьба приставными шагами по
выложенному кругом канату.

Педагог читает стихи:

Возле дома у ворот
Спит домашний рыжий кот,
А на дереве по ветке
Птица медленно идет.
Если лапкой эта птица
Ветку крепко не возьмет,
То тогда голодный кот
Птицу с ветки украдет.

По окончании декламирования стихов, дети спрыгивают с каната в
середину круга.

Игра проводится поочередно в правую и левую сторону.
Водящим (котом) назначается ребёнок, лучше всех выполняющий
упражнение.

Лёгкий бег. Спокойная ходьба.

Упражнение на дыхание «Как хорошо»

Глубокий вдох через нос, на выдохе произносим «Хорошо»
Ребята, вам понравилось наше путешествие?
Хотели бы вы еще побывать в стране здоровья?
До новых встреч!